



アピオスのレシピ

(アメリカ ホドイモ)

アピオスとは、北アメリカ原産のマメ科のつる性植物で和名を「アメリカホドイモ」といい、**ネイティブアメリカン**(インディアン)の**スタミナ源**として、**戦闘食**などに食べられていたそうです。

イモ類の特徴である**食物繊維がサツマイモの3倍**、**カルシウムがジャガイモの約30倍**、**鉄分は約4倍**、他のイモ類では含まれない**ビタミンE**、**イソフラボン**を含んでいます。



アピオスの香りはクリのようで、食感はサツマイモ、味はラッカセイと不思議な味が特徴です。とても**精が強い**ため、一日にお一人あたり2~4個程度を目安にお召し上がりください。

調理のポイント

- ・なるべく大きさを揃えてください。(加熱ムラを防ぎます)
- ・自然農のアピオスは皮も安心です。ぜひ、栄養豊富な皮ごとお召し上がりください。
- ・調理の際はよく洗い、両端を少し切ってください。(破裂防止のため)

蒸す・茹でる・・・「アピオスの簡単おつまみ」

1. アピオスを洗い、お湯をわかす。
2. 沸騰したら蒸す、または塩茹でにする。
3. 竹串がスツと通るようになったら味を見て、好みで塩を少々まぶす。

揚げる・・・「アピオスの素揚げ」

1. アピオスを洗い、水をよく切っておく。
2. 中まで火が通るように素揚げする。皮が破れてシューシューと蒸気が上がってくるとほぼOK。
3. 塩をまぶしていただく。

炒める・・・「アピオスのジャーマンポテト風」

1. アピオスを洗い、蒸しておく。(上記参照)
2. フライパンに油を熱し、ニンニクを炒め、ベーコンとアピオスを加える。
3. エリンギを加え、火が通ったら塩、黒こしょう、醤油、好みのハーブやスパイスで味付けをする。

焼く・・・「アピオスの焼き芋」

1. アピオスを洗い、オーブンの低温でじっくり焼く。
2. 竹串がスツと通るようになったら取り出す。
3. そのまま、または好みでバターや塩をふっていただく。

※この他、ジャガイモやサトイモと同様にポテトサラダ、コロケ、カレーなどもお試しください。

保存のポイント

- ・新聞紙にくるんで冷暗所においておくと数日間は保存できます。
- ・さらにビニールなどの袋に入れて冷蔵庫に入れておくほうが日持ちします。
- ・長期間保存したい場合は3~4分程度茹でるか蒸してから冷凍します。